

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МИОФАСЦИАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Долгарева М. Г.

Преподаватель кафедры физического воспитания

Национальный технический университет

«Харьковский политехнический институт», г. Харьков

В настоящее время с каждым годом увеличивается количество студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, таким образом, проблема физического воспитания таких студентов к сожалению не перестает быть актуальной.

Студентам, имеющим незначительные отклонения в физическом развитии, перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм. Такие студенты, относящиеся по медицинским показателям к специальной медицинской группе, должны заниматься по специальным программам, методикам, учитывающим состояние здоровья, уровень физической подготовленности, функционального состояния организма, специфику заболеваний. Обычно при организации занятий со студентами с ослабленным здоровьем рекомендуется формировать группы по нозологии (наличию того или иного заболевания). Так студенты с заболеваниями кардиореспираторной, пищеварительной, эндокринной систем составляют одну группу, студенты с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы – другую, имеющие отклонения со стороны слуха и зрения – третью, имеющие отклонения со стороны центральной нервной системы – четвертую. Но по различным причинам не всегда удается придерживаться рекомендованного деления на группы, так обстоит дело и в нашем университете, студенты с различными заболеваниями занимаются все вместе. Что в свою очередь приводит к необходимости очень тщательно подбирать методики, выверенно составлять комплексы физических упражнений, которые будут подходить всем категориям студентов. В таком случае

одним из средств физического воспитания могут стать различные методики на расслабление.

В настоящее время в фитнес-индустрии стала популярной услуга миофасциального расслабления. Эту фитнес-технологию мы предлагаем взять на вооружение при занятиях со студентами специальной медицинской группы.

Миофасциальное расслабление – программа, основанная на знаниях медицинских наук, анатомии, и заключается в применении техник самомассажа. В процессе занятия при помощи специального несложного оборудования (роллы, медицинские и теннисные мячи) оказывается воздействие на фасции, мышцы, внутренние органы, связки, суставы. Миофасциальное расслабление может быть рекомендовано практически всем категориям студентов, особенно если присутствуют мышечные болевые синдромы, проводится реабилитация после травм. В процессе занятий происходит мобилизация суставов (улучшается их подвижность) растяжение и расслабление напряженных и сокращенных мышц, улучшается локальное кровообращение, улучшается работа нервной системы, восстанавливаются правильные стереотипы движения.

Для правильного овладения навыками миофасциального расслабления в теоретической части занятия предлагается ознакомление студентов с основами анатомии человека. Для практической части разработаны комплексы миофасциальной гимнастики с учетом уровня физической подготовленности и специфики заболеваний студентов.

Разработанные комплексы упражнений миофасциальной гимнастики, на наш взгляд, показаны для применения не только студентам специальной медицинской группы, но и для более широкой аудитории. Упражнения могут применяться как на занятиях по физическому воспитанию, так и для самостоятельных домашних занятий, поскольку не требуют специальной технической подготовки.

Список литературы:

1. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 186 с.
2. Попов С.Н. Лечебная физическая культура : учеб. для студ. ин-тов физ. культуры / С.Н. Попов. – М. : Физическая культура и спорт, 1978. – 264 с.
3. wg-fresh4.ru Миофасциальное расслабление.
4. <http://tolstonosovandrey.ru/> Миофасциальные техники.